Délégation Paris-Villejuif
IFSEM-Formation

Bien vivre sa retraite

25 au 27 novembre 2020

Lieu : A distance (FOAD)
Nombre de stagiaires : 12

Objectifs :

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Avancer dans la concrétisation de son projet personnel de retraité.
- Entretenir son capital santé.
- Acquérir une meilleure connaissance des dispositions concernant son patrimoine.

NB : Le contexte sanitaire nous contraint à limiter le nombre de participants aux sessions de formation. Dans l'éventualité où la formation serait proposée à distance, vous serez immédiatement contacté.e.

Public visé :

Programme :

1 - La retraite, un changement de vie

Identifier ce qui change.

Se repérer sur les étapes de ce changement.

Mise en situation

Brainstorming puis exposé didactique de synthèse.

2 - Vivre sa retraite avec sens et plaisir

Explorer le sens à donner.

Subir ou choisir ?

Les valeurs à satisfaire.

Mise en situation

Exploration guidée des envies et appréhensions de chacun.

3 - Mon projet de vie à la retraite

Repérer ses besoins prioritaires.

Déjouer ses messages contraignants.

Élaborer son projet.

Mise en situation

Autodiagnostic puis élaboration pour chaque participant de ses points prioritaires identifiés.

4 - Conserver et transmettre son patrimoine

La gestion du patrimoine.

Droit et fiscalité des successions : préparer sa succession.

Mise en situation

Questions réponses avec un expert en patrimoine.

5 - Gérer son capital santé

La lutte contre le vieillissement physique et psychique.

La nécessaire surveillance médicale.

Santé, hygiène et équilibre de vie.

Mise en situation

Questions réponses avec un médecin.

Méthodes pédagogiques :

Date limite d'inscription : 23/10/2020

Modalités d'inscription : https://formation.ifsem.cnrs.fr/	**Renseignements :** **E-mail :** ifsem-formation.contact@cnrs.fr